

献立表

介護老人福祉施設 返子清寿苑

令和3年12月	朝食	昼食	おやつ	夕食
1日 (水)	バターロール リンゴジャム クリームスープ チキン 夕張メロンゼリー 甘酒	【誕生日祝い膳】 赤飯 すまし汁(三つ葉・手毬麩) 大豆の落とし揚げ 里芋のくるみ味噌がけ みかん	お誕生会ケーキ	御飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋と枝豆のサラダ くるみのキャロットラペ
	エ407Kcal 蛋13.9g 脂10.2g 塩2.9g	エ544Kcal 蛋21.4g 脂15.1g 塩2.9g	エ144Kcal 蛋3.4g 脂5.4g 塩0.1g	エ559Kcal 蛋17.5g 脂21.0g 塩1.7g
2日 (木)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	鶏の照焼き丼 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 切干大根とザーサイの和え物 黄桃缶	梅ゼリー	御飯 黒ムツ和風ムニエル おろしポン酢 里芋のごま味噌がけ ほうれん草のソテー
	エ438Kcal 蛋13.6g 脂15.5g 塩2.1g	エ576Kcal 蛋30.6g 脂16.1g 塩5.7g	エ87Kcal 蛋0.3g 脂1.7g 塩0.1g	エ480Kcal 蛋18.7g 脂9.5g 塩1.9g
3日 (金)	バターロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ じゃが芋 ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ	カレーライス トマトと卵のスープ 和風ツナサラダ パイナップル缶	やわらかおかき(きなこ)	御飯 桜えび入り卵焼き 卵の花 きゅうりの甘酢漬け
	エ352Kcal 蛋11.6g 脂11.4g 塩2.1g	エ620Kcal 蛋20.3g 脂24g 塩3.8g	エ59Kcal 蛋0.9g 脂3.6g 塩0.1g	エ546Kcal 蛋21.4g 脂18.2g 塩1.6g
4日 (土)	黒糖ロール はちみつ 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) ココア	御飯 キャベツと葱の卵スープ ジンジャーポーク アスパラとコーンのサラダ りんごのコンポート	いちごゼリー	中華おこわ 厚揚げのオイスターソース炒め ブロッコリーカニ風味サラダ
	エ422Kcal 蛋13.7g 脂12.9g 塩2.3g	エ570Kcal 蛋27.1g 脂12.7g 塩3.4g	エ105Kcal 蛋0.6g 脂3.9g 塩0g	エ452Kcal 蛋17.3g 脂17.5g 塩4.9g
5日 (日)	バターロール イチゴジャム 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ	鶏南蛮蕎麦 キャベツときゅうりのごまマヨネーズ和え マンゴーヨーグルト	抹茶ワッフル	御飯 クリームシチュー オクラのなめ茸和え 青梗菜のじゃこサラダ
	エ384Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g	エ510Kcal 蛋27.9g 脂16.6g 塩4.5g	エ86Kcal 蛋1.6g 脂4.1g 塩0.1g	エ551Kcal 蛋25.9g 脂15.9g 塩3.4g
6日 (月)	バターロール リンゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ さつま 芋 ヨーグルト(ソファール元気) ミロ	御飯 みそ汁(大根・万能葱) 豚肉のくわ焼き 野菜サラダ バナナ	かぼちゃババロア	大根と桜えびの混ぜご飯 中華風厚焼き卵 菜の花の辛子和え
	エ427Kcal 蛋14.7g 脂15.4g 塩2.1g	エ664Kcal 蛋22.1g 脂25.7g 塩2.6g	エ93Kcal 蛋2.6g 脂2.7g 塩0.1g	エ375Kcal 蛋16.5g 脂7.4g 塩2.2g
7日 (火)	バターロール ブルーベリージャム クリームスープ ほたて ヨーグルト(ソファール元気) 抹茶ラテ	御飯 たまごスープ 鶏の南蛮漬け アスパラのピーナッツ和え 黄桃缶	ヨーグルトケーキ	御飯 絹揚げのきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル
	エ400Kcal 蛋14.4g 脂10.8g 塩2.1g	エ590Kcal 蛋29.8g 脂19g 塩3.1g	エ54Kcal 蛋1.5g 脂1g 塩0g	エ471Kcal 蛋14g 脂9.2g 塩2.2g
8日 (水)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ 夕張メロンゼリー 甘酒	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 鮭のムニエル タルタルソース きゅうりとささ身の和え物 りんごの赤ワイン煮	コーヒゼリー	海老とパプリカのピラフ じゃが芋のナポリタン風炒め 野菜のカッテージチーズあえ
	エ409Kcal 蛋14.7g 脂11g 塩2.3g	エ575Kcal 蛋28.5g 脂16.4g 塩2.6g	エ84Kcal 蛋0.5g 脂1.7g 塩0g	エ506Kcal 蛋16.7g 脂16.8g 塩2.6g
9日 (木)	黒糖ロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 春雨ととうのスープ 豚肉の生姜焼き ツナポテトサラダ みかん缶	お茶饅頭	人参の炊き込みご飯 厚揚げと大根の甘辛煮 菜の花のしらす和え
	エ446Kcal 蛋16.9g 脂14.6g 塩1.4g	エ702Kcal 蛋22.5g 脂31.2g 塩2.7g	エ62Kcal 蛋1.2g 脂0.3g 塩0g	エ381Kcal 蛋15.5g 脂7.7g 塩3.6g
10日 (金)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ チキン アセロラゼリー ミルクティ	御飯 赤だし汁(椎茸・カイワレ) れんこんとおからのつくね ごぼうサラダ マンゴー缶	杏仁豆腐	こぎつねごはん 豆腐のかに風味あんかけ カリフラワーの彩りサラダ
	エ446Kcal 蛋14.2g 脂17.4g 塩1.9g	エ667Kcal 蛋22.6g 脂27.6g 塩3.3g	エ78Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g	エ415Kcal 蛋15.7g 脂10.6g 塩2.5g
11日 (土)	バターロール リンゴジャム 野菜と卵の中華スープ 夕張メロンゼリー ココア	とうもろこし御飯 ポタージュスープ 白身魚のピカタ いんげんの青じそ和え フルーツカクテル	やわらかおかき(のり塩)	御飯 筑前煮 白菜のツナマヨ和え 切干大根のはりはり漬け
	エ385Kcal 蛋12.1g 脂11.7g 塩2.5g	エ638Kcal 蛋27.5g 脂19g 塩4.8g	エ4Kcal 蛋0g 脂0.3g 塩0g	エ514Kcal 蛋26.2g 脂12.6g 塩2.9g
12日 (日)	黒糖ロール ブルーベリージャム 酸辣湯 ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ	コロッケうどん キャベツとツナのみそマヨサラダ ピーチヨーグルト	水ようかん	カニ風味チャーハン ポトフ 春雨サラダ
	エ376Kcal 蛋13.5g 脂11.8g 塩2.1g	エ565Kcal 蛋15.9g 脂19.9g 塩5.2g	エ87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	エ574Kcal 蛋21g 脂20.4g 塩5.1g
13日 (月)	バターロール イチゴジャム 野菜たっぷりコンソメスープ じゃが芋 アセロラゼリー ミロ	御飯 のっぺい汁 鯖の西京焼き ほうれん草の白あえ ブルーン煮	チーズケーキ	御飯 卵と豚肉のオイスター炒め れんこんのカニ風味サラダ もずく酢
	エ407Kcal 蛋12.3g 脂15g 塩2.1g	エ547Kcal 蛋25.7g 脂10g 塩4g	エ60Kcal 蛋1.6g 脂1.1g 塩0g	エ601Kcal 蛋20.9g 脂26.8g 塩2.7g
14日 (火)	バターロール ピーナッツバター クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ	御飯 赤だし汁(小松菜・わかめ) 桜えび入り製豆腐 なすと舞茸の味噌炒め パイナップル缶	ストロベリーババロア	御飯 さつま芋と鶏肉の甘酢炒め いんげんのわさび和え かぶの浅漬け
	エ500Kcal 蛋13.3g 脂21.8g 塩2.1g	エ479Kcal 蛋17.6g 脂10.7g 塩2.8g	エ87Kcal 蛋3.3g 脂3.8g 塩0g	エ469Kcal 蛋18.5g 脂10.4g 塩2.7g

15日 (水)	バターロール はちみつ ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E419Kcal 蛋13g 脂10.8g 塩2.1g	御飯 雷汁 鯖の生姜醤油焼き キャベツのごま酢和え マンゴーヨーグルト E488Kcal 蛋18.6g 脂13.8g 塩3.3g	チョコバウム E95Kcal 蛋1.2g 脂4g 塩0g	青菜としらすの混ぜご飯 干草焼き卵 里芋のそぼろ煮 E536Kcal 蛋23.7g 脂17.1g 塩2.9g
16日 (木)	黒糖ロール リンゴジャム クリームスープ ほたて アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E430Kcal 蛋14.3g 脂13g 塩2g	ひじきご飯 沢煮椀 鶏肉のんにく照り焼き アスパラサラダ フルーツカクテル E569Kcal 蛋31.1g 脂14.1g 塩5.7g	マンゴープリン E91Kcal 蛋3g 脂2.2g 塩0g	きのご御飯 黒ムツのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 E439Kcal 蛋16.5g 脂12.4g 塩3.2g
17日 (金)	ブルーベリージャム 野菜たっぷりコンソメスープ さつま 芋 ヨーグルト(ソファール元気) E358Kcal 蛋11.6g 脂11.4g 塩2.1g	十五穀米 みそ汁(キャベツ・卵) 鶏ごぼう焼き なすの田舎煮 バナナ E594Kcal 蛋22.3g 脂18.4g 塩2.5g	しっとり饅頭(黒糖) E83Kcal 蛋1.6g 脂0.4g 塩0g	ピラフ(カニ風味) 鮭とじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーとささ身のサラダ E534Kcal 蛋22.3g 脂15.5g 塩3.2g
18日 (土)	バターロール イチゴジャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ココア E426Kcal 蛋16.3g 脂12.2g 塩2.3g	御飯 野菜スープ 鶏の唐揚げ葱醤油ダレ かぼちゃとレーズンのサラダ みかん缶 E655Kcal 蛋27.1g 脂21.9g 塩3.5g	水ようかん(芋) E87Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	菜飯 厚揚げの中華炒め キャベツとツナのピリ辛和え E468Kcal 蛋19.4g 脂16.9g 塩1.9g
19日 (日)	バターロール はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E399Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g	ミートグラタン コンソメスープ(ほうれん草・コーン) いんげんとくるみのサラダ ブルーベリーヨーグルト E691Kcal 蛋27.3g 脂25.5g 塩21.5g	ケーキバイキング E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	御飯 太刀魚のごまだれ焼き じゃがいものそぼろ煮 切干大根と胡瓜の梅肉和え E553Kcal 蛋19.9g 脂17.2g 塩3.4g
20日 (月)	ブルーベリージャム 野菜たっぷりコンソメスープじゃが 芋 ヨーグルト(ソファール元気) E413Kcal 蛋14.9g 脂15.5g 塩2.1g	エビピラフ きのこスープ ハニーマスタードチキン カラフルピクルス マンゴー缶 E548Kcal 蛋30.9g 脂13.3g 塩4.1g	抹茶ゼリー E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	御飯 鯖のトマトソース 切干大根 オクラのごま和え E505Kcal 蛋20.5g 脂17g 塩2.4g
21日 (火)	バターロール リンゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 抹茶ラテ E436Kcal 蛋11.7g 脂14.2g 塩2.1g	サフランライス ごぼうのポタージュスープ 黒ムツのムニエル きのこソース マカロニサラダ りんごのコンポート E690Kcal 蛋21.3g 脂22.1g 塩3.7g	紅茶ケーキ E69Kcal 蛋1.6g 脂2g 塩0g	かやくごはん 鶏肉と里芋の煮物 キャベツとツナのピリ辛和え E458Kcal 蛋23.7g 脂8.5g 塩3.9g
22日 (水)	バターロール はちみつ ミネストローネ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E419Kcal 蛋13g 脂10.8g 塩2.1g	十五穀米 コンソメスープ(大根・ほうれん草) マッシュポテのミートソースがけ コールスローサラダ パイナップル缶 E639Kcal 蛋21.6g 脂21.8g 塩3g	ライチゼリー E86Kcal 蛋0.2g 脂2g 塩0g	御飯 ひじき入り卵焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草の土佐和え E475Kcal 蛋18.6g 脂10.7g 塩2.7g
23日 (木)	黒糖ロール イチゴジャム 酸辣湯 アセロラゼリー 飲むヨーグルト(いちご) E389Kcal 蛋13.1g 脂13.2g 塩2.1g	パセリライス コンソメスープ(白菜・万能葱) タンドリーチキン きのこマリネのサラダ 黄桃缶 E522Kcal 蛋27g 脂14.2g 塩3.3g	ドームケーキ(カスタード) E41Kcal 蛋1g 脂1.4g 塩0.1g	ブロッコリーのリゾット 卵とまやしの中華あんかけ さつま芋のレモン煮 E642Kcal 蛋18.7g 脂25.5g 塩2.9g
24日 (金)	バターロール リンゴジャム クリームスープ ほたて 夕張メロンゼリー ミルクティ E377Kcal 蛋11.5g 脂9.8g 塩2g	オムライス ~デミグラスソース~ ブロッコリーのポタージュ ポテトサラダ(マスタード) デザートムース(いちご) E757Kcal 蛋22.2g 脂31.7g 塩4.6g	ねりきり(クリスマスツリー) E62Kcal 蛋1g 脂0g 塩0g	御飯 豆腐と海老の旨煮 中華風おからサラダ オクラとわかめの和え物 E427Kcal 蛋16.7g 脂11.1g 塩3.2g
25日 (土)	ピーナッツバター 野菜たっぷりコンソメスープ さつま 芋 ヨーグルト(ソファール元気) E460Kcal 蛋13.6g 脂20.2g 塩2.3g	キャロットライス オニオンスープ 鮭のグリルマスタードソース 南瓜のイタリアンサラダ バナナ E630Kcal 蛋24.5g 脂16.3g 塩4g	紫芋蒸しケーキ E60Kcal 蛋1g 脂2.4g 塩0.1g	御飯 ホッケのみりん漬け焼き キャベツのごま和え じゃが芋の煮物 E430Kcal 蛋19.5g 脂5.1g 塩3.1g
26日 (日)	バターロール(コ) はちみつ 豆乳野菜スープ ヨーグルト(ソファール元気) カフェオレ E399Kcal 蛋14.3g 脂11.4g 塩1.4g	あんかけうどん 厚焼き卵(冷) マンゴーヨーグルト E495Kcal 蛋21.4g 脂13.7g 塩5.8g	ブルーベリーゼリー E106Kcal 蛋0.3g 脂1.9g 塩0g	御飯 豆腐のきのこそぼろあん ほうれん草の卵とじ かぶと人参の甘酢漬け E504Kcal 蛋23.3g 脂14.2g 塩2.6g
27日 (月)	黒糖ロール ブルーベリージャム ポークビーンズ ヨーグルト(ソファール元気) ミロ E482Kcal 蛋19.7g 脂16.5g 塩2.1g	御飯 みそ汁(ほうれん草・玉麩) 和風ミートローフ なすの田楽 黄桃缶 E567Kcal 蛋21.5g 脂16.6g 塩3.5g	たい焼き E33Kcal 蛋0.8g 脂0.2g 塩0.1g	ジンジャーライス 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋とコーンのサラダ E494Kcal 蛋20.8g 脂14g 塩3.1g
28日 (火)	バターロール イチゴジャム クリームスープ チキン アセロラゼリー 抹茶ラテ E397Kcal 蛋12.9g 脂10.4g 塩1.9g	御飯 赤だし汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉のガーリック焼き ブロッコリーのサラダ バナナ E682Kcal 蛋23.9g 脂26.8g 塩2.7g	キャラメルプリン E88Kcal 蛋3.7g 脂2g 塩0.1g	御飯 あじの梅煮 菜の花のわさび和え 大根のそぼろあん E428Kcal 蛋20.9g 脂7.1g 塩3.4g
29日 (水)	バターロール はちみつ 野菜と卵の中華スープ ヨーグルト(ソファール元気) 甘酒 E400Kcal 蛋15.5g 脂11.3g 塩2.4g	御飯 かぶのとろとろスープ カレイのマヨネーズ焼き カリフラワーのピクルス みかん缶 E424Kcal 蛋19.2g 脂9.7g 塩2.5g	みるく饅頭 E65Kcal 蛋1.3g 脂0.3g 塩0g	御飯 豆腐チャンプルー れんこんサラダ 金時豆煮豆 E636Kcal 蛋20.5g 脂25.9g 塩1.7g

30日 (木)	バターロール リンゴジャム クリームスープ 夕張メロンゼリー 飲むヨーグルト(いちご)	御飯 わかめの梅風味スープ さばの味噌煮 春菊のごま和え マンゴー缶	杏仁豆腐	さつまいもごはん ふくさ焼き ごぼう入り卵の花
31日 (金)	バターロール ピーナッツバター 野菜たっぷりコンソメスープ じゃが芋 ヨーグルト(ソファール元気) ミルクティ	海老天そば 春菊の白あえ(くるみ風味) パイナップル缶	パウムクーヘン	御飯 麻婆豆腐 れんこんの辛子マヨ和え 金時豆煮豆
	E441Kcal 蛋13.6g 脂15.5g 塩2.1g	E530Kcal 蛋23g 脂14.6g 塩3.1g	E78Kcal 蛋2.4g 脂2.7g 塩0.1g	E525Kcal 蛋20.3g 脂15.3g 塩2.9g
	E419Kcal 蛋13.2g 脂19g 塩2.1g	E457Kcal 蛋21.1g 脂12.3g 塩4.8g	E106Kcal 蛋1.4g 脂4.5g 塩0.2g	E580Kcal 蛋21.4g 脂19g 塩3.1g